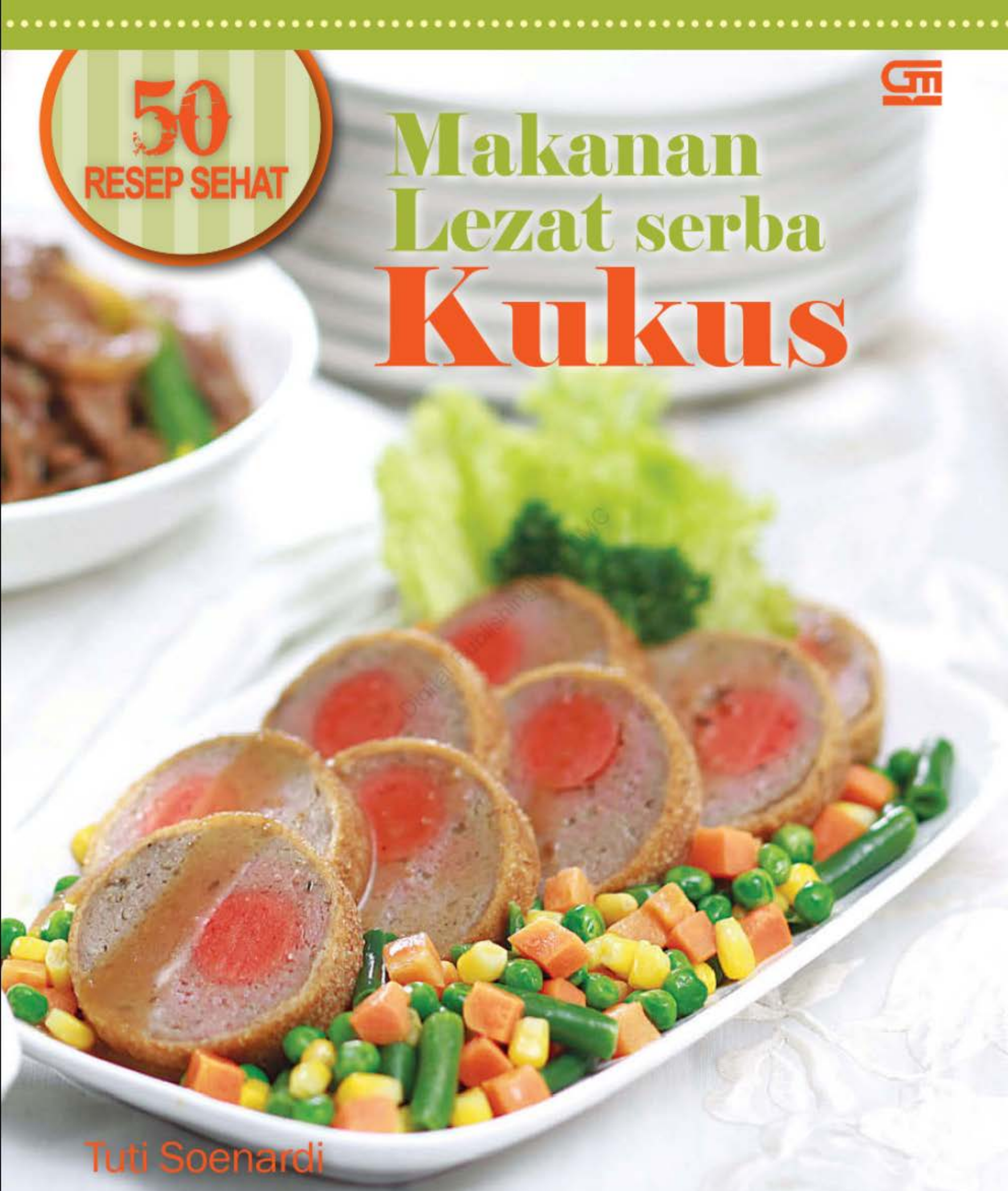
50 RESEP SEHAT

Makanan Lezat serba Kukus



Tuti Soenardi

Digital Publishing|KG-1|MC

50 RESEP SEHAT

Makanan Lezat serba Kukus

lishing\KG-1\MC

Penerbit
PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

KOMPAS GRAMEDIA

50 RESEP SEHAT
MAKANAN LEZAT SERBA KUKUS

Oleh: **Tuti Soenardi**

GM 21001130087
ISBN: 978-979-22-9521-4
978-602-03-4391-4 eISBN
© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building Blok I Lantai 4 - 5
Jl. Palmerah Barat 29 – 37, Jakarta 10270

Editor: **Intarina Hardiman**

Fotografer: **Shahroni & CB. Ariyo Pidekso**

Desain grafis: **Fitri Suryo by Gagas Ulung**

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta Mei 2013

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta:
Pasal 2
1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukanperbuatan sebagaimana dimaksud dal am pasal 2 Ayat (1) atau pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan /atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dicetak oleh Percetakan Gramedia

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Digital Publishing IKG-1IMC

DAFTAR ISI

PRAKATA 4
1. PEPES IKAN PATIN 6
2. ROLADE AYAM 8
3. PEPES TUNA 10
4. MAKARONI KUKUS 12
5. HORMOK SEAFOOD 14
6. PENGKANG 16
7. PEPES AYAM 18
8. NASI SPANYOL 20
9. GADON IKAN UDANG 22
10. TIM SALMON TOMAT 24
11. SUSHI ISI TUNA 26
12. TIM BAYAM KEJU 28
13. STEAM SALMON MORNAY SAUCE 30
14. TIM TELUR 32
15. NASI CAMPUR KUKUS 34
16. OTAK-OTAK IKAN 36
17. NASI TIM ISI DAGING KEJU 38
18. TELUR ISI SALMON 40
19. GADON IKAN 42
20. FISH SANDWICH 44
21. NASI LEMAK DENGAN AYAM GORENG DAN TAHU 46
22. IKAN GULUNG KEMBANG TAHU OATMELAS 48
23. TIM SALMON SAOS PUTIH 50
24. ZUKINI ISI UDANG 52
25. NASI KUNING GULUNG NORI 54
26. AREM AREM ROTI TAWAR 56
27. BAKPAO GULUNG 58
28. MAKARONI KUKUS TABUR KEJU 60
29. SUP CUSTARD ISI AYAM JAMUR 62
30. BOLA DAGING KUKUS 64
31. ROLLADE DAGING ISI SAYURAN 66
32. SELAT SOLO 68
33. LOAF AYAM 70
34. PEPES AYAM BUMBU KUNYIT 72
35. CABAI MERAH ISI AYAM GILING SAOS CABAI 74
36. TIM IKAN 76
37. IKAN DALAM KULIT PANGSIT 78
38. PEPES IKAN SALMON 80
39. SATE LILIT IKAN 82
40. IKAN KUKUS BUMBU KUNING 84
41. TUMB TAHU 86
42. PUTIH TELUR REBUS ISI IKAN 88
43. TAHU KUKUS NORI 90
44. PAELLA 92
45. BAKPAO ISI TUNA SAYURAN 94
46. PEPES IKAN PEDA DAUN SINGKONG 96
47. PEPES TELUR JAMUR 98
48. SCHOTEL SAYUR BUMBU KARI 100
49. ZUKINI ISI DAGING GILING 102
50. TAHU ISI UDANG KUKUS 104
TENTANG PENYUSUN 106

PRAKATA

SERBA KUKUS, SERBA SEHAT DAN LEZAT

Saat ini semakin banyak orang yang berhati-hati dengan apa yang mereka konsumsi agar tetap sehat. Usaha menjaga kesehatan tentu saja tidak hanya terbatas pada konsumsi makanan yang seimbang, namun juga diikuti dengan olahraga, pola makan dan gaya hidup sehat, serta mempertahankankan berat badan normal. Salah satunya dengan banyak meng-konsumsi masakan kukus yang mengandung kalori relatif lebih rendah dibanding jika digoreng.

Masakan serba kukus tidak melulu pepes dan tim. Menu nu-santara maupun mancanegara seperti gadon, sushi, sandwich, rolade, nasi spanyol, nasi lemak, atau makaroni dan schotel bisa menjadi pilihan yang menggugah selera. Dengan bahan isian tidak harus sayuran, melainkan aneka ikan, keju ataupun daging ayam dan sapi, Anda tak perlu khawatir oleh kandungannya. Karena setiap resep serba kukus dalam buku ini dilengkapi informasi gizi jumlah kalori, kolesterol, lemak, dan sodium. Anda dapat memilih sesuai selera dan kebutuhan gizi.

Penyusun,

Tuti Soenardi

1. PEPES IKAN PATIN

Untuk: 5 porsi

Bahan

5 potong daging ikan patin @ 50 gram
5 sdm daun bawang iris
1 bh tomat, cincang
20 lbr daun kemangi
Daun pisang untuk bungkus

Bumbu yang dihaluskan:

5 btr kemiri
5 bh cabai merah besar
1 iris kecil kunyit
2 sdm bawang putih cincang
Sedikit garam
Sedikit terasi
Sedikit gula

Cara membuat:

1. Campur bumbu halus dan kasar, aduk rata.
2. Balur masing-masing ikan dengan bumbu lalu bungkus, semat ujungnya dengan lidi.
3. Kukus sampai matang dan daun layu selama ± ½ jam, angkat. Hidangkan.

Kalori: 75 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

2. ROLADE AYAM

Untuk: 5 porsi

Bahan

250 g daging ayam giling *non fat*; 1 lbr roti tawar; 1 btr putih telur ayam; 50 g bawang bombai cincang; Sedikit pala halus; ¼ sdt *thyme*
½ blok kaldu instan; 50 g wortel, potong dadu kecil, di-*blanching*

Bahan Saus Tomat

1 sdm minyak tidak jenuh, untuk menumis
2 sdm bawang bombai cincang
1 sdm bawang putih cincang
100 g tomat, blender halus
1 sdm saus tomat
250 ml kaldu
½ blok kaldu instan
1 sdm tepung maizena

Cara membuat

1. Blender jadi satu: daging ayam giling bersama roti tawar, putih telur, dan bawang bombai, setelah halus masukkan kaldu instan, pala, dan thyme, aduk, angkat, masukkan wortel, aduk rata.
2. Ambil selembar aluminium foil, olesi dengan minyak secara merata, letakkan adonan daging, ratakan, kemudian digulung sambil dipadatkan, lilit kedua ujungnya dengan rapat, kemudian kukus hingga matang, angkat, dinginkan, lalu dipotong-potong.
3. **Buat Saus Tomat:** tumis bawang bombai dan bawang putih, dengan minyak, masukkan tomat, aduk, beri kaldu instan, saus tomat, tuang kaldu, aduk rata, masukkan tepung maizena yang telah dilarutkan dengan sedikit air, aduk rata, masak hingga kental, angkat.
4. Hidangkan rolade ayam dengan disiram saus tomat.

Kalori: 116 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KS-UMS

3. PEPES TUNA

Untuk: 10 bungkus

Bahan

1 sdm minyak untuk menumis
250 g ikan tuna, kukus
2 bh cabai merah, iris kasar
100 ml santan
1 sdm minyak
2 lbr daun jeruk, iris halus
1 btg serai, memarkan
1 btr telur ayam

Bumbu dihaluskan

4 btr kemiri
1 sdt bawang putih cincang
2 sdm bawang merah iris
½ sdt ketumbar
1 iris kencur (kecil)
1 iris jahe (kecil)
1 sdt garam
1 sdt gula pasir

* Daun pisang untuk bungkus

Cara membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama serai dan daun jeruk, masukkan ikan, tumis sebentar, masukkan santan, masak sampai santan kering, angkat.
2. Pecahkan telur, aduk rata, ambil daun pisang, bungkus kecil menjadi 10 bungkus.
3. Bungkus seperti lontong.
4. Kukus dalam kukusan panas selama ± 30 menit. Angkat. Hidangkan.

Kalori: 56 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

4. MAKARONI KUKUS

Untuk: 5 porsi

Bahan:

250 g makaroni, rebus, tiriskan
1 btr telur ayam
2 btr putih telur ayam
250 ml susu *nonfat*
50 g keju *low fat* parut
200 g daging ayam, rebus, potong kecil
½ sdt merica halus
Pala halus secukupnya
1 sdm saus tomat
1 bh kaldu blok instan

Cara membuat:

1. Pecahkan telur ayam, kocok dengan garpu.
2. Masukkan dalam wadah, telur, makaroni, daging ayam, merica, pala, kaldu instan, dan saus tomat, aduk. Tuang susu, aduk rata.
3. Ambil *pyrex*, olesi dengan margarin secara merata, tuang adonan makaroni, atasnya beri taburan keju parut.
4. Kukus sampai matang dan bewarna kecokelatan selama ± 1 jam, angkat. Hidangkan.

Kalori: 279 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMIK

5. HORMOK SEAFOOD

Untuk: 5 porsi

Bahan

100 g *fillet* daging ikan kakap, potong kecil
50 g udang kupas, potong kecil
50 g cumi, potong kecil
100 ml kaldu
1 sdm tepung beras
2 btr putih telur
1 sdm kecap ikan

Bumbu yang dihaluskan

1 sdt irisan serai
½ sdt irisan lengkuas
1 sdt irisan temu kunci
1 bh cabai merah, iris-iris
1 lbr daun jeruk, iris-iris
5 btr merica
1 sdm gula pasir

Cara membuat

1. Campur *fillet* ikan, udang, dan cumi dalam mangkuk, tuang kaldu dan bumbu yang telah dihaluskan, aduk, masukkan tepung beras dan putih telur yang telah dikocok terlebih dahulu, aduk, beri kecap ikan, aduk rata.
2. Masukkan adonan ke dalam 5 buah mangkuk pyrex kecil, kukus sampai matang selama 30 menit, angkat.
3. Beri hiasan irisan cabai merah di atasnya, hidangkan.

Kalori: 62 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KG - MC

Digital Publishing

6. PENGKANG

Untuk: 10 buah

Bahan

250 g ketan, rendam ± 1 jam, tiriskan
200 ml santan kental
sedikit garam
1 lbr daun pandan

Bahan isi

50 g ebi, rendam, haluskan
1 btg daun bawang, iris kecil
1 sdm margarin untuk menumis
Sedikit garam merica
1 sdm bawang putih, cincang halus
1 sdm bawang merah, cincang halus
Daun pisang untuk membungkus

Cara membuat

1. Kukus ketan sampai ½ matang, angkat.
2. Rebus santan kental bersama garam dan daun pandan sambil diaduk, setelah mendidih, angkat.
3. Ketan setelah dikukus dicampur dengan santan yang telah direbus sambil diaduk rata, biarkan sebentar hingga meresap lalu kukus kembali sampai ketan masak, angkat, sisihkan.
4. Buat isi: Tumis bawang merah dan bawang putih yang sudah dihaluskan dengan margarin, masukkan ebi, aduk rata, beri garam, merica, dan daun bawang, aduk rata, angkat.
5. Bagi ketan menjadi 10 bagian, beri adonan isi, bentuk kerucut dan bungkus dengan daun pisang, jepit dengan bambu.
6. Panggang di atas bara api atau panggangan di atas kompor sambil dikuas dengan minyak supaya mengilat sebelum dihidangkan
7. Hidangkan selagi hangat.

Kalori: 125 Kkal untuk 1 buah

Digital Publishing KCP

8. PEPES AYAM

Untuk: 2 bungkus

Bahan:
500 g ayam, potong kecil
1 btr telur ayam
50 gram irisan daun bawang
100 g tomat, cincang
40 g daun kemangi
Daun pisang untuk membungkus

Bumbu yang dihaluskan:
5 btr kemiri
1 potong kunyit
2 sdm irisan cabai merah
3 sdm irisan bawang merah
1 sdm irisan bawang putih
Sedikit terasi dan garam secukupnya

Cara membuat:
1. Campur potongan ayam bersama bumbu yang telah dihaluskan beri telur, daun bawang, tomat dan daun kemangi, aduk rata.
2. Bagi adonan menjadi 2 bagian dan bungkus dengan aluminium foil, bungkus seperti amplop kemudian kukus sampai matang selama 30 menit, angkat.
3. Hidangkan.

Kalori: 490 Kkal untuk 1 bungkus

Digital Publishing KOMPAS

8. NASI SPANYOL

Untuk: 5 porsi

Bahan

150 g beras, cuci, tiriskan
1sdm minyak zaitun untuk menumis
2 sdm bawang bombai cincang
1 sdm bawang putih cincang
1 sdt kunyit bubuk
50 g paprika hijau, iris kasar
100 g udang kupas, iris
200 g daging ayam, iris kecil
¼ sdt merica halus
300 ml kaldu
100 g kacang polong
1 blok kaldu instan

Cara membuat

1. Tumis dengan minyak: Bawang bombai, bawang putih, kunyit bubuk, paprika, udang, dan daging ayam, aduk, beri merica dan kaldu instan, aduk, masukkan beras, aduk, tuang kaldu, aduk rata, masak sampai air habis.
2. Masukkan kacang polong, aduk, kukus hingga matang selama ± 45 menit, angkat. Hidangkan

Kalori: 417 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KC

9. GADON IKAN UDANG

Untuk: 5 porsi

Bahan

200 g ikan tuna, kukus, potong kecil
50 g udang cincang
1 btr telur ayam
150 ml santan kental
5 bh takir daun pisang

Bumbu dihaluskan

4 sdm irisan bawang merah
2 sdm irisan bawang putih
½ sdt merica
1 sdt ketumbar
1 lbr daun jeruk
½ sdt garam
1 sdt gula pasir

Cara membuat

1. Campurkan ikan dan udang dengan telur ayam dan santan. Aduk
2. Campurkan dengan bumbu halus, aduk rata
3. Bagi menjadi 5 bagian, tuang di takir, kukus dalam kukusan ± 30 menit, angkat.
4. Hidangkan.

Kalori: 85 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

10. TIM SALMON TOMAT

Untuk: 5 porsi

Bahan

5 lbr *fillet* salmon @ 50 gram
2 sdm irisan daun bawang
1 sdm bawang putih cincang
1 sdt jahe cincang
3 sdm tomat cincang
1 sdm kecap ikan
150 ml air
Sedikit garam

Bahan Saos Keju

1 sdm mentega
1 sdm tepung terigu
150 ml susu cair
30 gram keju parut
Sedikit garam dan merica halus

Cara membuat

1. **Buat Tim Salmon:**
   Campur daun bawang, bawang putih, jahe, tomat, kecap ikan, garam, dan air, letakkan dalam tempat tahan panas, masukan salmon sambil diaduk lalu kukus sampai matang selama 20 menit, angkat salmonnya, sisihkan.

2. Buat Saos Keju:
   Lumerkan mentega, masukkan tepung terigu, aduk, tuangi susu sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai habis, masukkan keju, garam dan merica, aduk rata, setelah mendidih dan kental, angkat.
3 . Hidangkan dengan saos keju.

Kalori: 135 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

11. SUSHI ISI TUNA

Untuk : 5 porsi @ 6 potong

Bahan

200 g beras
50 g beras ketan
600 ml air
1 sdt garam
5 lbr nori

Bahan Isi

100 g tuna kaleng
10 lbr keju *slice*
100 g acar wortel dan ketimun (dipotong panjang)

Cara membuat

1. Masak beras dan beras ketan dengan air, beri garam, masak sampai *sat*, angkat.
2. Kukus sampai matang selama ± 30 menit.
3. Bagi nasi menjadi 5 bagian.
4. Ambil *aluminium foil,* bentangkan nori di atasnya kemudian isi dengan 1 bagian nasi, tipiskan, tengahnya isi dengan keju *slice*, ikan tuna, dan acar wortel ketimun, lalu digulung seperti lontong dan kedua ujungnya dililit erat. Lakukan hal yang sama untuk sisa adonan, buat menjadi 5 bungkusan, simpan di lemari es.
5. Buka bungkusan aluminium foil, lalu dipotong-potong menjadi masing-masing 6 potong.
6. Hidangkan dengan saos kikkoman dan jahe parut.

Kalori: 339 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KG

12. TIM BAYAM KEJU

Untuk: 4 porsi

Bahan:

80 g bayam, *blanching* lalu iris-iris
150 ml susu
1 btr telur ayam, kocok dengan garpu
1 sdm bawang bombai cincang
1 sdt bawang putih cincang
Sedikit pala halus
20 g keju parut

Cara membuat:

1. Campur bayam dan susu, aduk, masukkan telur, aduk rata.
2. Msukkan bawang bombai, bawang putih, dan pala, aduk, beri keju, aduk rata.
3. Tuang adonan ke dalam 2 buah mangkuk tahan panas, lalu kukus selama 20 menit, angkat.
4. Hidangkan.

Digital Publishing

Kalori: 67 Kkal untuk 1 porsi

Mind Publishing/KG-1MC

13. STEAM SALMON MORNAY SAUCE

Untuk: 2 porsi

Bahan:

2 lbr ikan salmon *filet* @ 100 g
2 sdm bawang bombai cincang
2 sdm tomat cincang
1 sdm bawang putih cincang
Sedikit *thyme*
Sedikit garam dan merica bubuk
1 lbr *bay leaf*
200 ml kaldu
1 sdt air jeruk lemon

Sauce Mornay:

2 sdm mentega
1 sdm tepung terigu
150 ml susu cair
50 g keju *cheddar* parut
Sedikit garam dan merica bubuk
200 g kentang
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Campur semua bahan, letakkan ke dalam pinggan tahan panas kecil. Kukus selama 20 menit. Angkat dan sisihkan.
2. **Sauce Mornay:** Panaskan mentega, masukkan tepung terigu, aduk rata. Tuang susu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga menjadi adonan yang licin dan tidak berbutir. Beri garam, merica, dan keju parut, aduk rata. Setelah mendidih dan kental, angkat.
3. Kentang dipotong bentuk panjang, goreng hingga matang dan kering. Sisihkan.
4. Siapkan piring saji, letakkan ikan tanpa kuahnya lalu siram atasnya dengan *sauce mornay*.
5. Hidangkan bersama kentang goreng.

Kalori: 469 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KG-Mc

14. TIM TELUR

Untuk: 2 porsi

Bahan

200 ml susu
3 btr telur ayam
Sedikit garam dan merica halus
30 g keju parut

Cara membuat

1. Kocok telur dengan garpu, campur dengan susu, aduk, beri garam, merica, dan keju parut, aduk rata,
2. Ambil 2 buah mangkok *pyrex* kecil, alasi dengan kertas roti bagian dasarnya, olesi dengan margarin, tuang adonan ke dalamnya.
3. Kukus dengan api kecil selama ± 45 menit hingga adonan mengeras, angkat.
4. Hidangkan dengan mengeluarkan dari mangkok.

Digital Publishing IKG-1MC

Kalori: 231 Kkal untuk 1 porsi

15. NASI CAMPUR KUKUS

Untuk 4 porsi

Bahan

200 g beras
300 ml santan
1 lbr daun salam
1 btg serai, memarkan
1 iris lengkuas
Sedikit garam
800 ml kaldu

Bahan Isi

1 sdm minyak untuk menumis
1 sdm irisan bawang bombai
1 sdt irisan bawang putih
100 g daging ayam, iris kecil
100 g tahu, potong kecil
1 sdt kecap ikan
Sedikit merica halus
150 g brokoli, potong kecil

Cara membuat:

1. Rebus beras bersama santan, daun salam, serai, dan lengkuas; beri sedikit garam, masak sampai santan habis, angkat, sisihkan.
2. Buat Isi: Tumis dengan minyak bawang bombai dan bawang putih sampai layu, masukkan daging ayam dan tahu, aduk, beri kecap ikan dan merica, aduk, masukkan brokoli, aduk, angkat.
3. Campur nasi dan adonan isi, aduk, tuang ke 4 buah mangkok yang sudah diolesi minyak, padatkan lalu siram masing-masing dengan 50 ml kaldu kemudian kukus sampai matang selama ± 30 menit, angkat.
4. Hidangkan bersama kuah kaldu.

Kalori: 418 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KC-MC

16. OTAK-OTAK IKAN

Untuk:10 bungkus

Bahan:

250 g daging ikan tenggiri yang sudah digiling
50 ml santan kental
50 gram tepung kanji
1 btr telur ayam

Bumbu yang dihaluskan:

5 siung bawang merah
3 siung bawang putih
½ sdt merica
1 bh kaldu blok instan

Sambal Kacang :

50 g kacang tanah
2 siung bawang putih
1 bh cabai merah
20 gram gula pasir
1 sdt air jeruk limau
150 ml air masak
Garam secukupnya
Minyak untuk menggoreng

* Daun pisang untuk bungkus

Cara membuat:

1. Campur bumbu yang dihaluskan dengan daging ikan giling, masukkan telur dan santan tambahkan garam , aduk sampai rata, beri tepung kanji, aduk kembali.
2. Bungkus dengan daun pisang lalu dikukus, setelah matang angkat, lalu panggang di atas api
3. **Buat sambal kacang:** Kacang tanah digoreng bersama cabai dan bawang putih, angkat. Haluskan, tambahkan air masak, gula, air jeruk limau, dan garam.

Hidangkan otak-otak dengan sambal kacang

Kalori: 114 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing

17. NASI TIM ISI DAGING KEJU

Untuk:5 porsi

Bahan

125 g beras dicuci bersih
300 ml kaldu untuk nasi aron
150 ml kaldu untuk siram
Sedikit garam

Bahan Isi

2 sdm minyak, untuk menumis
3 sdm bawang bombai, cincang
1 sdm bawang putih, cincang
150 g daging giling sapi
150 g jamur, diiris kecil
1 sdm kecap manis
Sedikit garam dan merica halus
50 g keju parut
½ sdt minyak wijen

Cara membuat

1. **Buat Aron:** Masak beras dengan air kaldu sambil diaduk-aduk sampai air habis (300 ml kaldu), beri sedikit garam, aduk rata, angkat.
2. **Buat Isi:** Tumis dengan minyak bawang bombai dan bawang putih sampai layu, masukkan daging giling dan jamur, tuang sedikit air, beri kecap manis, garam, merica, keju parut dan minyak wijen, aduk rata, dimasak sampai air kering, angkat.
3. Ambil cetakan nasi, masukkan nasi aron, bentuk lubang lalu isi dengan adonan isi kemudian tutup kembali dengan nasi aron, kemudian tuang kaldu siram.
4. Kukus sampai matang selama ± 30 menit, angkat.
5. Hidangkan dengan sambal botol.

kalorii: 234 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

18. TELUR ISI SALMON

Untuk: 6 porsi

Bahan

3 btr telur rebus, kupas kemudian dibelah, keluarkan kuningnya
200 g *fillet* ikan salmon, dikukus
Sedikit garam
Sedikit merica dan pala halus
1 sdm seledri cincang
1 sdm bawang bombai cincang
1 sdt bawang putih cincang
1 sdt mentega untuk menumis
1 sdt air jeruk lemon

Cara membuat

1. Tumis bawang bombai, bawang putih dan seledri dengan mentega.
2. Campurkan tumisan bumbu dengan salmon dan kuning telur.
3. Masukkan campuran salmon tadi ke dalam belahan telur, padatkan.
4. Hidangkan.

kalorii: 143 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAC

19. GADON IKAN

Untuk: 5 porsi

Bahan

150 g *fillet* ikan kakap, dicincang
1 btr telur ayam

Bumbu yang dihaluskan

3 btr kemiri
2 sdm irisan bawang merah
1 sdm bawang putih cincang
1 iris jahe
1 sdm irisan daun jeruk
Sedikit garam
200 ml santan
5 bh takir daun pisang

Cara membuat

1. Campur ikan yang telah dicincang bersama telur ayam dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
2. Tuang ke dalam takir daun pisang, lalu kukus hingga matang selama ± 30 menit, angkat.
3. Hidangkan.

kalorii: 104 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

20. FISH SANDWICH

Untuk: 2 porsi

Bahan Burger Ikan:

100 g ikan cincang halus
1 sdm bawang bombai cincang
1 sdt bawang putih cincang
5 sdm tepung roti
1 btr telur ayam
¼ sdt *thyme*
½ sdt merica halus
1 sdm seledri cincang
½ bh kaldu blok instan
Sedikit minyak

Bahan:

2 bh roti bun dibelah dua
2 lbr *lettuce*
2 iris tomat dan ketimun hijau
2 lbr keju *slice*

Bahan *Dressing*:

2 sdm mayonnaise
1 btr kuning telur rebu, hancurkan dengan sedikit air
1 sdm bawang bombai cincang
1 sdm saos tomat
Sedikit garam dan merica halus
Sedikit cuka

Cara membuat:

1. Buat Burger Ikan: Campur semua bahan menjadi satu, aduk rata, bentuk bulat pipih menjadi dua buah lalu dikukus selama ± 20 meit, angkat Ketika akan menghidangkan dimasak dalam wajan *grill* yang telah diberi sedikit minyak, dimasak sambil sesekali dibalik, setelah matang, angkat.
2. Buat *Dressing:* Campur semua bahan menjadi satu, aduk rata.
3. Roti bun yang telah dibelah dua, bagian belahannya di- *grill* sebentar, angkat.
4. Ambil belahan roti bun, atasnya beri *lettuce* lalu beri *dressing* di atasnya kemudian letakkan *burger* ikan di atasnya, lalu keju *slice*, irisan tomat, dan ketimun, lalu tutup dengan belahan rotinya. Hidangkan.

kalori: 550 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing Kompas

21. NASI LEMAK DENGAN AYAM GORENG DAN TAHU

Untuk: 2 porsi

Bahan

200 g beras dicuci bersih
500 ml santan encer
Sedikit garam
1 btg serai
1 iris lengkuas
1 lbr daun salam
1 sdt cabai merah giling
1 btr telur ayam dibuat dadar

Bahan Isi

50 g *fillet* ayam goreng dipotong dadu kecil
2 ptg @ 80 g tahu goreng dipotong dadu kecil
100 g kacang polong

Cara membuat

1. Rebus santan, masukkan semua bumbu, aduk.
2. Masukkan beras, aduk, dimasak sampai air kering, angkat, sisihkan.
3. Campur nasi lemak dengan bahan isi, aduk rata, lalu kukus sampai matang selama ± ½ jam, angkat.
4. Hidangkan panas dengan dadar telur .

Kalori: 701 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing

22. Ikan Gulung Kembang Tahu Oatmeals

Untuk: 5 porsi @ 2 iris

Bahan:

50 gr oatmeals
100 ml air
250 g ikan kakap
2 btr telur ayam
10 g jamur hioko kering, direndam hingga lunak
1 blok kaldu instan
½ sdt merica
sedikit garam
1 sdt jahe cincang
2 sdm bawang bombai iris
1 lbr kembang tahu, rendam air hingga lunak
minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Masak oatmeals dengan 100 ml air hingga mendidih, angkat.
2. **Blender bersama ikan:** bawang bombai, jahe, dan telur sampai halus, angkat, beri kaldu instan, garam, merica, dan potongan jamur hioko, aduk rata.
3. Bentangkan kembang tahu di atas alumunium foil lebar, letakkan adonan ikan di atas lembaran kembang tahu di bagian pinggir memanjang, lalu gulung, pinggirnya dililit kuat.
4. Kukus sampai matang selama ± 30 menit.

Kalori: 158 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KG - MC

23. TIM SALMON SAOS PUTIH

Untuk: 5 porsi

Bahan

5 lbr *fillet* salmon @ 50 g
2 sdm irisan daun bawang
1 sdm bawang putih, cincang
1 sdt jahe, cincang
3 sdm tomat, cincang
1 sdm kecap ikan
150 ml air
Sedikit garam

Bahan Saus Keju

1 sdm butter
1 sdm tepung terigu
150 ml susu cair
30 g keju parut
Sedikit garam dan merica halus

Cara membuat

1. **Buat Tim Salmon:** Campur daun bawang, bawang putih, jahe, tomat, kecap ikan, garam dan air, letakkan dalam tempat tahan panas, masukan salmon sambil diaduk lalu kukus sampai matang selama 20 menit, angkat salmonnya, sisihkan.
2. **Buat Saus Keju:** Lumerkan butter, masukan tepung terigu, aduk, tuangi susu sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai habis, masukkan keju, garam dan merica, aduk rata, setelah mendidih dan kental, angkat.
3 . Hidangkan dengan saus keju.

Kalori: 135 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

24. ZUKINI ISI UDANG

Untuk:2 porsi

Bahan

4 bh zukini yang dipotong panjang 3 cm
50 g udang kupas dipotong kecil
1 sdm bawang putih, cincang
Sedikit garam dan merica halus
1 btr telur ayam bagian kuning
1 sdm tepung maizena
1 sdm minyak, untuk mengoles

Cara membuat

1. Lubangi zukini hingga berbentuk mangkuk dengan mengeluarkan bagian putihnya lalu diiris halus, sisihkan.
2. Campur bagian zukini yang telah dikeluarkan tadi dengan udang, bawang putih, garam, merica dan kuning telur ayam, aduk, beri tepung maizena, aduk rata.
3. Masukkan adonan ke dalam mangkuk zukini sampai penuh, letakkan dalam piring tahan panas yang telah diolesi minyak, lalu kukus sampai matang selama ± 15 menit, angkat.
4. Hidangkan.

Kalori: 140 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

25. NASI KUNING GULUNG NORI

Untuk: 5 porsi

Bahan

200 g beras
50 g beras ketan
600 ml santan
1 lbr daun pandan
1 btg serai
1 lbr daun salam
2 lbr daun jeruk
1 sdm bubuk kunyit
1 sdt garam
5 lembar *nori*

Bahan Isi

100 g abon daging
100 g acar wortel dan ketimun (dipotong panjang)

Cara membuat

1. Rebus beras dan beras ketan dengan santan, beri semua bumbu, dimasak sampai santan kering, angkat.
2. Kukus sampai matang selama ± 30 menit (bisa dibuat sehari sebelumnya, disimpan dalam lemari es).
3. Bagi nasi kuning menjadi 5 bagian.
4. Ambil aluminium foil, bentangkan nori diatasnya kemudian isi dengan nasi kuning, tipiskan, tengahnya isi dengan abon dan acar wortel ketimun lalu digulung seperti lontong dan kedua ujungnya dililit erat, lakukan hal yang sama, buat menjadi 5 bungkusan.
5. Buka bungkusan aluminium foil, lalu dipotong-potong menjadi 4 potong.
6. Hidangkan.

Kalori: 303 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing

26. AREM AREM ROTI TAWAR

Untuk: 5 porsi

Bahan Kulit

10 lbr roti tawar
100 ml susu cair
1 btr telur ayam
Sedikit garam
Daun pisang untuk membungkus

Bahan Isi

2 sdm minyak, untuk menumis
2 sdm irisan bawang bombai
1 sdm irisan bawang putih
100 g daging giling sapi
100 gr wortel dipotong dadu
2 sdm saus tomat
250 ml kaldu
Sedikit garam
Sedikit merica halus

Cara membuat

1. Campur bahan kulit menjadi satu, sisihkan.
2. **Buat Isi:** Tumis dengan minyak bawang bombai dan bawang putih sampai layu, masukkan daging giling sapi dan wortel, aduk, masukkan saus tomat, tuang kaldu, aduk, beri garam dan merica, aduk, dimasak sampai kuah kering, angkat.
3. Bagi adonan kulit dan isi menjadi 5 bagian.
4. Ambil daun pisang, masing-masing diberi adonan kulit dan isi dengan adonan isi lalu dibungkus seperti lontong kemudian dikukus selama ± 15 menit, angkat.
5. Hidangkan.

Kalori: 318 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

27. BAKPAO GULUNG

Untuk:10 buah

Bahan kulit

200 g tepung terigu
30 g tepung thamien
1 sdt ragi instan
80 ml air es
1 sdm susu bubuk
1 btr putih telur
25 g gula pasir
15 g mentega putih
½ sdt *baking powder*
¼ sdt garam

Bahan isi

50 gr bawang bombai, cincang
3 siung bawang putih, cincang
150 g daging giling
100 g wortel, dipotong dadu kecil
1 sdm tepung ganyong, untuk pengental
1 blok kaldu instan
Garam merica secukupnya
2 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat

1. **Buat Adonan Isi:**
   - Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih cincang hingga harum, masukkan daging dan wortel, aduk rata.
   - Masukkan kaldu instan, garam, dan merica, aduk rata kembali.
   - Tambahkan larutan tepung ganyong untuk pengental, aduk, masak hingga matang, angkat, sisihkan.
2. Semua bahan kulit dicampur, aduk dan uleni sampai kalis, lalu tutup dengan plastik, biarkan selama ± 30 menit.
3. Adonan bakpao di-roll melebar, letakkan adonan isi diatasnya lalu digulung, padatkan, potong menjadi 10 bagian.
4. Gulungan bakpao diletakkan dalam kertas mangkok/ paper cup lalu dikukus hingga matang selama ± 15 menit, angkat. Hidangkan.

Kalori: 165 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing/Kompas Media

28. MAKARONI KUKUS TABUR KEJU

Untuk: 2 porsi

Bahan

100 g makaroni kering direbus, ditiriskan
100 g brokoli, direbus, dipotong kecil
300 ml susu cair
2 btr telur ayam
50 g keju parut
Sedikit merica halus
Sedikit garam

Cara membuat

1. Campur makaroni dengan brokoli dan susu cair, pecahkan telur, aduk rata, beri setengah bagian keju, merica, dan garam, aduk rata.
2. Ambil 2 buah pyrex kecil, olesi dengan margarin, tuang adonan makaroni lalu kukus selama ± ¾ jam, angkat, taburi dengan keju parut.
3. Hidangkan.

Kalori: 448 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing

29. SUP CUTARD ISI AYAM JAMUR

Untuk: 2 porsi

Bahan:

1 sdm mentega untuk menumis
1 sdm bawang bombai cincang
1 sdt bawang putih cincang
100 g jamur merang, iris-iris
2 btr telur ayam
200 ml susu
1 bh kaldu blok instan
Sedikit merica halus
Sedikit garam

Cara membuat:

1. Tumis dengan minyak bawang bombai, bawang putih, dan jamur, aduk sebentar, angkat, sisihkan.
2. Kocok telur dengan garpu tuangi susu, aduk, beri kaldu instan, merica, dan garam, aduk rata.
3. Campur tumisan dengan campuran telur susu, aduk rata, tuang ke dalam 2 buah *pyrex*, kemudian kukus dengan api kecil, setelah matang dan mengental, angkat.
4. Hidangkan.

Keterangan:

Dashi instan adalah kaldu Jepang yang berasal dari *seaweed* yang dijual dalam bentuk bubuk dalam kemasan *sachet*, di *supermarket*.

Kalori: 120 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

30. BOLA DAGING KUKUS

Untuk:5 porsi

Bahan

200 g daging giling *non fat*
1 btr telur ayam
2 lbr roti tawar
2 sdm bawang bombai, cincang
1 sdm bawang putih, cincang
½ bh kaldu blok instan
Sedikit merica halus
200 g bokcoy, direbus sebentar, angkat, tiriskan

Bahan Saus

200 ml kaldu
1 sdm irisan daun bawang
1 sdt tepung maizena
1sdt bawang putih cincang
Sedikit merica halus
2 sdm saus tomat
1 sdt kecap ikan

Cara membuat

1. Blender daging giling bersama telur, roti tawar, bawang bombai, dan bawang putih, setelah halus angkat.
2. Masukkan kaldu instan dan merica, aduk rata, bagi menjadi 5 bagian dan bentuk bulat, letakkan dalam kukusan kemudian dikukus sampai matang selama ± 30 menit, angkat.
3. **Buat Saos:** Rebus kaldu, beri daun bawang, bawang putih, merica, kecap ikan, dan saus tomat, aduk, kentalkan dengan tepung maizena yang dilarutkan dengan sedikit air, aduk rata, masak sampai mendidih dan kental, angkat.
4. Hidangkan bola daging kukus bersama bokcoy yang telah direbus dengan disiram saos.

Kalori: 170 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KC-MC

31. ROLLADE DAGING ISI SAYURAN

Untuk:5 porsi

Bahan

250 g daging giling *non fat*; 2 btr putih telur ayam; 100 g wortel diparut; 2 lbr roti tawar; 2 sdm irisan bawang bombai; ½ sdt merica halus; ¼ sdt pala halus; ½ bh kaldu blok instan

Pelengkap:

Kentang pure; Wortel dan buncis direbus

Bahan Saus Cokelat

1sdm margarin *polyunsaturated;* 1 sdm tepung terigu; 2 sdm kecap manis; 1 sdm saus tomat; Sedikit merica halus; Sedikit pala halus Sedikit *thyme;* ½ bh kaldu blok instan; 300 ml kaldu

Cara membuat

1. Daging giling ditambah dengan roti, bawang bombai diblender halus.
2. Campur telur dan wortel, beri merica, pala, thyme dan kaldu blok instan, aduk rata.
3. Ambil aluminum foil, olesi minyak, adonan daging diletakkan di ujung kemudian digulung dari ujungnya lalu dililit kuat supaya padat.
4. Kukus sampai matang selama ± 1 jam, angkat, dinginkan, setelah dingin keluarkan dari dalam bungkusan *aluminium foil,* olesi sedikit minyak kemudian dipanggang sebentar dalam oven sampai kecokelatan, angkat.
5. **Buat Saus Cokelat:** Lumerkan margarin, masukkan tepung terigu, aduk rata, masukkan kecap dan saus tomat, beri kaldu sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai habis, beri semua bumbu, aduk rata, setelah kental, angkat. Rollade daging dipotong-potong, hidangkan bersama kentang pure, rebusan wortel dan buncis serta saos cokelat

Kalori: 212 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing

32. SELAT SOLO

Untuk:5 porsi

Bahan

200 g daging giling *non fat;* 2 lbr roti tawar; 1 btr putih telur ayam; 1 sdm irisan bawang bombai; ½ sdt merica halus; ¼ sdt pala halus; Sedikit *thyme* 1 bh kaldu blok instan; 1 sdm minyak tidak jenuh

Pelengkap:

Kentang rebus; Buncis dan wortel direbus; 1 btr telur rebus ambil; putihnya, potong kasar

Bahan kuah

750 ml kaldu; 2 sdm kecap manis; 1 sdm kecap ikan; ½ sdt merica halus 1 sdm bawang putih goreng, cincang

Bahan mayones:

5 sdm mayones botol rendah kolesterol; Sedikit merica halus; 1 sdm gula pasir; ½ sdt mustard

Cara membuat:

1. **Buat Bistik Daging:**
- Blender daging giling bersama roti tawar,putih telur dan bawang bombai, setelah halus masukkan merica, pala dan kaldu instant, aduk rata.
- Ambil *aluminium foil,* olesi minyak, adonan daging diletakkan di ujung kemudian digulung dari ujungnya lalu dililit kuat supaya padat.
- Kukus sampai matang selama ± 1 jam, angkat, dinginkan, setelah dingin keluarkan dari dalam bungkusan *aluminum foil.*
2. **Buat kuah:** Campur semua bahan kuah, dimasak hingga mendidih, angkat.
3. Buat Mayones: campur mayones, mustard, gula, aduk rata, sisihkan.
4. Hidangkan bistik dengan diiris tipis. Penyajian dalam satu piring, letakkan daging bistik, sayuran rebus, kentang, putih telur, mayonnaise dan siram dengan kuah bistik.

Kalori: 248 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KC

Digital Publishing\KG-1\MC

33. LOAF AYAM

Untuk: 5 porsi

Bahan

250 g daging giling ayam *non fat*
1 btr telur ayam
2 lbr roti tawar dihaluskan
100 g wortel, diparut halus
2 sdm bawang bombai, cincang
½ bh kaldu blok instan
½ sdt merica halus
¼ sdt pala halus
½ sdt *thyme*

Bahan Saus Cokelat

1 sdm margarin *polyunsaturated*; 1 sdm tepung terigu; 300 ml kaldu; 1 sdm saus tomat; 1 sdm kecap manis; ½ bh kaldu blok instan; ½ sdt merica halus; Sedikit pala halus; Sedikit *thyme*

Cara membuat

1. Campur daging giling ayam bersama roti tawar, wortel, bawang bombai, dan telur, aduk, beri kaldu instan, merica, pala, dan thyme, aduk rata.
2. Ambil cetakan loaf kecil, olesi dengan minyak secara merata kemudian alasi dengan kertas roti, olesi kembali dengan minyak lalu tuang adonan loaf, ratakan.
3. Kukus sampai matang selama ± 30 menit, angkat, dinginkan, keluarkan dari cetakan kemudian dipotong-potong untuk 5 porsi.
4. **Buat Saus Cokelat:** Lumerkan margarin, masukkan tepung terigu, aduk, tuang kaldu sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai habis sambil terus diaduk, masukkan saus tomat dan kecap, beri kaldu instan, merica, pala, dan thyme, aduk rata, setelah mendidih dan kental, angkat.
5. Hidangkan loaf ayam bersama saus cokelat.

Kalori: 143 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing

34. PEPES AYAM BUMBU KUNYIT

Untuk: 5 porsi

Bahan

250 g *fillet* ayam, dipotong-potong
1 btr putih telur ayam
1 sdm kecap ikan
25 g daun kemangi
Daun pisang, untuk membungkus
Kecap ikan

Bumbu kasar

2 sdm irisan daun bawang
1 btg serai diiris halus
3 lbr daun jeruk diiris halus

Bumbu yang dihaluskan

5 btr kemiri
1 iris kecil kunyit dibakar dulu
1 sdm irisan bawang putih
½ sdt merica

Cara membuat

1. Campur ayam dengan semua bumbu, aduk, masukkan putih telur dan daun kemangi, aduk rata.
2. Ambil daun pisang, bungkus adonan ayam menjadi 5 bungkus, lalu kukus sampai matang selama ± 30 menit, angkat.
3. Hidangkan.

Kalori: 73 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KC-TMC

35. CABAI MERAH ISI AYAM GILING SAOS CABAI

Untuk: 5 porsi

Bahan Saus Cabai

1 sdm minyak tidak jenuh untuk menumis; 1 sdm bawang bombai cincang; 1 sdt bawang putih, cincang; 1 sdm cabai merah halus; 1 sdm gula pasir; 1 sdm cuka encer; 1 sdm kecap ikan ; 100 ml kaldu

Bahan

5 bh cabai merah besar; 200 g daging ayam giling *non fat;* 3 sdm tepung roti; 1 btr telur ayam; 1 sdm kecap ikan

Bumbu yang dihaluskan

3 sdm bawang merah cincang; 1 sdm bawang putih cincang; 2 bh cabai merah; Sedikit terasi; 1 sdt gula pasir; 1 lbr daun jeruk

Cara membuat

1. Belah cabai memanjang satu bagian dari ujung ke ujung, keluarkan bijinya, sisihkan.
2. Campur menjadi satu daging ayam giling bersama tepung roti, telur dan kecap ikan, aduk, masukkan bumbu yang telah dihaluskan, aduk rata.
3. Ambil cabai yang telah dibelah dan dikeluarkan bijinya, masukkan adonan daging ayam ke dalamnya, padatkan, kemudian kukus sampai matang selama ± 20 menit, angkat.
4. **Buat Saus Cabai:** Tumis dengan minyak bawang bombai, bawang putih, dan cabai, setelah keluar aroma masukkan gula, cuka, dan kecap ikan, aduk, tuang kaldu, aduk rata, dimasak sampai mendidih dan kental, angkat.
5. Hidangkan bersama saus cabai.

Kalori: 105 Kkal untuk 1 porsi

36. TIM IKAN

Untuk: 2 porsi

Bahan

2 ptg ikan segar @ 150 g
250 ml kaldu
3 sdm irisan daun bawang
1 sdt jahe cincang
1 sdm angciu
½ sdt merica halus
1 sdm kecap ikan
1 sdm seledri cincang

Cara membuat

1. Letakkan ikan dalam mangkuk tahan panas, beri kaldu, masukkan semua bumbu.
2. Kukus dalam panci kukusan sampai matang dengan api sedang selama ± 30 menit menit, angkat.
3. Hidangkan dengan dihiasi telur ikan.

Kalori: 97 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

37. IKAN DALAM KULIT PANGSIT

Untuk: 5 porsi

Bahan

200 g *fillet* ikan kakap diblender halus; 50 g udang kupas diiris kecil; 1 sdm irisan daun bawang; 1 sdt irisan bawang putih; Sedikit minyak wijen; ½ sdt merica halus; 1 sdm kecap ikan; 10 lbr kulit pangsit siap pakai

Bahan Saos:

2 sdm minyak tidak jenuh untuk menumis; 1 sdt irisan bawang putih; 1 sdm irisan bawang bombai; 1 sdm saus tiram; 1 sdm kecap manis 1 sdm saus tomat; 250 ml kaldu; Sedikit minyak wijen; ½ sdt kecap ikan; 1 sdt saus sambal; Sedikit merica halus; 1 sdt tepung maizena

Cara membuat

1. Campur daging ikan dan udang, aduk, masukkan daun bawang, bawang putih, minyak wijen, merica dan kecap ikan, aduk rata.
2. Ambil kulit pangsit masing-masing isi dengan adonan ikan, dibungkus seperti bentuk pundi, ikat dengan tali lalu kukus sampai matang selama ± 25 menit, angkat, sisihkan.
3. **Buat Saus:** Tumis dengan minyak bawang putih dan bawang bombai, masukkan saus tiram, kecap manis dan saus tomat, aduk, tuang kaldu, masukkan minyak wijen, beri kecap ikan, saus sambal dan merica, aduk rata, kentalkan dengan tepung maizena yang dilarutkan dengan sedikit air, aduk, setelah kental, angkat.
4. Hidangkan pangsit ikan bersama saus.

Kalori: 114 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KC - TMC

Digital Publishing

38. PEPES IKAN SALMON

Untuk: 5 porsi

Bahan

250 g *fillet* ikan salmon dipotong-potong
Daun pisang untuk membungkus

Bumbu yang dihaluskan

5 btr kemiri
1 sdm irisan bawang putih
½ sdt merica
1 iris kecil kunyit
1 iris kecil jahe

Bumbu lain

1 sdm kecap ikan
2 sdm irisan daun bawang
1 btg serai diiris-iris
3 sdm irisan tomat
25 lbr daun kemangi

Cara membuat

1. Campur menjadi satu bumbu yang telah dihaluskan bersama bumbu lain, aduk rata.
2. Lumuri potongan ikan dengan bumbu secara merata, kemudian bungkus dengan daun pisang seperti bentuk pepes, bagian ujungnya semat dengan lidi, lalu kukus sampai matang selama ± 30 menit, angkat.
3. Hidangkan.

Kalori: 75 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

39. SATE LILIT IKAN

Untuk: 5porsi @ 2 tusuk

Bahan

150 g daging ikan kakap diblender
100 g tahu dikukus, dihaluskan
1 sdm minyak tidak jenuh untuk menumis
1 lbr daun salam
3 lbr daun jeruk diiris halus
1 sdm air asam
½ bh kaldu blok instan
2 sdm tepung tapioka
10 bh bambu sate lilit

Bumbu yang dihaluskan

7 sdm irisan cabai merah; 3 sdm irisan bawang putih; 1 sdt irisan kunyit; ½ bh tomat, buang biji dan kulitnya; 1 sdt irisan jahe; 1 sdt ketumbar; 3 btr kemiri; ½ sdt terasi; 1 sdm gula merah

Cara membuat

1. Tumis dengan minyak bumbu yang telah dihaluskan bersama daun salam dan daun jeruk beri air asam, aduk sebentar angkat.
2. Campur daging ikan halus dengan tahu, tepung tapioka dan bumbu yang sudah ditumis, aduk, beri kaldu blok instan, aduk rata.
3. Ambil bambu lilit lalu bentuk sate lilit dengan dikepal-kepal, lalu dikukus selama sekitar ½ jam, angkat, dinginkan.
4. Bakar dengan arang atau panggangan listrik hingga kecokelatan.
5. Hidangkan.

Kalori: 97 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

40. IKAN KUKUS BUMBU KUNING

Untuk: 5 porsi

Bahan

200 g daging ikan tuna, dipotong kecil
50 g udang kupas, dipotong-potong
1 btr putih telur ayam
2 sdm irisan daun bawang
2 sdm irisan kecil tomat
1 btg serai diiris halus
15 lbr daun kemangi
1 sdm kecap ikan

Bumbu yang dihaluskan

5 btr kemiri
1 sdt ketumbar
½ sdt merica halus
1 iris kunyit
2 lbr daun jeruk
1 sdm irisan gula merah

Cara membuat

1. Campur ikan bersama udang, putih telur, irisan daun bawang, tomat, serai, kecap ikan dan bumbu yang telah dihaluskan, aduk hingga tercampur rata.
2. Bagi menjadi 5 bagian, masing-masing letakkan dalam wadah pyrex kecil, lalu kukus hingga matang selama 30 menit, angkat.
3. Hidangkan.

Kalori: 86 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KG - Mo

41. TUMB TAHU

Untuk: 5 porsi

Bahan

300 g tahu dikukus dihaluskan
2 sdm minyak tidak jenuh
10 bh cabai rawit utuh
125 ml susu *non fat*
1 lbr daun jeruk
1 btg serai, diiris kecil
2 sdm bawang merah goreng
1 sdt bawang putih goreng
1 btr putih telur
5 btr telur puyuh rebus, kupas kulitnya

Bumbu yang dihaluskan

5 btr kemiri
1 sdt ketumbar
1 iris kencur
1 iris jahe
½ sdt merica
1 lbr daun jeruk
1 sdt gula pasir

Cara membuat

1. Tumis dengan minyak bumbu yang telah dihaluskan bersama cabai rawit, aduk, masukkan tahu, tuang susu, aduk, masukkan daun jeruk dan serai, dimasak sampai kental dan kuah habis, angkat, masukkan bawang merah goreng dan bawang putih goreng, masukkan putih telur, aduk rata.
2. Bungkus dengan daun pisang seperti botok menjadi 5 bungkus, diisi telur puyuh rebus kemudian dikukus sampai matang selama ± 20 menit, angkat.
3. Hidangkan.

Kalori: 107 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

42. PUTIH TELUR REBUS ISI IKAN

Untuk: 6 porsi

Bahan

3 btr telur ayam rebus, dikupas, belah dua, keluarkan bagian kuningnya
150 g *fillet* ikan kakap dicincang halus
1 btr kuning telur ayam rebus
½ btr putih telur ayam mentah
1 sdm seledri cincang
½ sdt merica halus
1 sdm kecap ikan

Cara membuat

1. Campur 1 butir kuning telur rebus bersama ikan kakap, putih telur mentah, seledri cincang, merica dan kecap ikan, aduk rata.
2. Bagi adonan ikan menjadi 6 bagian, masing-masing masukkan ke dalam belahan putih telur ayam rebus yang telah dikeluarkan kuning telurnya, bentuk seperti bentuk telur utuh.
3. Kukus sampai matang selama ± 30 menit, angkat, sisihkan.
4. Hidangkan.

Kalori: 42 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing

43. TAHU KUKUS NORI

Untuk: 5 porsi

Bahan

300 g tahu dikukus dihaluskan; 2 sdm tepung terigu; 1 btr putih telur ayam; 2 sdm irisan daun bawang
1sdm bawang putih cincang; ½ sdt merica halus; 1 sdm kecap ikan
2 lbr *nori*; 50 g wortel dipotong dadu

Bahan Saus

2 sdm minyak tidak jenuh untuk menumis; 2 sdm bawang bombai cincang; 1 sdt bawang putih cincang; 50 g tomat concase
1 sdm pasta tomat; 200 ml kaldu
½ sdt *oregano;* ½ sdt merica halus; 1 sdt gula pasir; ½ sdm kecap ikan

Cara membuat

1. Tahu yang telah dihaluskan dicampur bersama putih telur dan tepung terigu, aduk, beri daun bawang, bawang putih, merica dan kecap ikan, aduk rata.
2. Ambil aluminium foil, bentangkan, beri lembaran nori diatasnya, beri adonan tahu diujung lembaran nori, ratakan kemudian digulung seperti lontong lalu padatkan dengan memuntir kedua ujung aluminium foil, kukus sampai matang selama ± 15 menit, angkat, dinginkan, keluarkan dari bungkusan *aluminium foil,* kemudian.
3. **Buat Saus:** Panaskan minyak, tumis bawang bombai, bawang putih, tomat concase dan pasta tomat, aduk, tuang kaldu, beri oregano, merica, gula pasir dan kecap ikan, aduk rata, dimasak sampai kental, angkat.

Kalori: 122 kalori Kkal untuk 1 porsi

44. PAELLA

Untuk: 5 porsi

Bahan

3 sdt minyak zaitun
100 g daging ayam diiris kecil
100 g kerang hijau dengan kulitnya (optional)
50 g bawang bombai dicincang
250 g beras
1 bh tomat dicincang
1 sdt bubuk kunyit atau saffron
50 g kacang polong
100 gr irisan paprika merah dan hijau
750 ml kaldu
1 bh kaldu blok instan
1 sdm saus tomat
100 g udang kupas
50 g cumi putih diiris-iris
2 sdm peterseli cincang

Cara membuat

1. Panaskan minyak zaitun dalam wajan datar besar, masukkan irisan daging ayam, tumis sebentar, angkat tumisan ayam, sisihkan.
2. Tumis dengan sisa minyak bawang bombai, masak dengan api sedang sampai layu dan cokelat, masukkan beras, tomat dan bubuk kunyit, aduk, tuang kaldu, aduk, dimasak sampai air habis.
3. Masukkan tumisan ayam ke dalam nasi bersama kacang polong dan paprika, aduk, beri kaldu instan dan saus tomat, masukkan kerang, udang dan cumi, aduk, masukkan ke dalam pyrex kemudian dikukus, setelah matang, angkat, taburi dengan peterseli cincang.
4. Hidangkan.

Kalori: 318 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

45. BAKPAO ISI TUNA SAYURAN

Untuk: 10 buah

Bahan

200 g tepung terigu
30 g tepung tang mien
1 sdt yeast instan
80 ml air es
1 sdm susu bubuk
1 btr putih telur
25 g gula pasir
15 g mentega putih
½ sdt *baking powder*

Bahan Isi

100 g tuna kaleng
100 g tomat, potong bundar
50 gr ketimun, potong bundar
Saus tomat/sambal
Daun sla

Cara membuat

1. Semua bahan dicampur, aduk dan uleni sampai kalis, lalu tutup dengan plastik, biarkan selama ± 30 menit.
2. Bagi adonan menjadi 10 buah lalu bentuk bulat panjang, alasi dengan paper cup biarkan selama 10 menit.
3. Kukus selama ± 20 menit, angkat, sisihkan.
4. Hidangkan bakpao dengan dibelah bagian tengah atas dan diberi isi daun sla, tuna, ketimun, tomat dan saus sambal di tengahnya.

Kalori: 135 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KOMPAS

46. PEPES IKAN PEDA DAUN SINGKONG

Untuk: 10 bungkus

Bahan

200 g daging ikan peda
250 g daun singkong,direbus,dipo tong kecil
100 g kelapa, diparut kasar
1 btr telur ayam
(2 sdm irisan cabe merah,
1 sdm irisan bawang putih,
1sdm irisan bawang merah) dihaluskan
Garam secukupnya
Daun pisang untuk bungkus

Cara membuat

1. Daging ikan peda disuwir-suwir/ potongkecil.
2. Campur ikan peda dengan semua bahan pepes lainnya, aduk rata, lalu bungkus dengan daun pisang seperti pepes sesuai selera ukurannya.
3. Kemudian dikukus hingga matang selama ± 30 menit, angkat.
4. Hidangkan.

Kalori: 109 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing

47. PEPES TELUR JAMUR

Untuk: 20 porsi

Bahan

8 btr telur ayam rebus kupas
2 btr telur ayam
200 g jamur diiris kecil
100 g tomat, potong kecil
50 g daun kemangi
Daun pisang untuk bungkus

Bumbu yang dihaluskan

6 bh cabai merah
6 btr kemiri
3 siung bawang putih
Garam secukupnya

Cara membuat

1. Cincang telur rebus, campur dengan telur ayam mentah, beri jamur, tomat dan daun kemangi.
2. Bumbu yang telah dihaluskan dicampurkan ke dalam adonan, aduk rata.
3. Bungkus seperti lontong menjadi 20 bungkus atau sesuai selera.
4. Kukus sampai masak dan daun layu, angkat.
5. Hidangkan.

Kalori: 52 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KG-MC

48. SCHOTEL SAYUR BUMBU KARI

Untuk: 8 porsi

Bahan

4 btr telur ayam
400 ml susu
250 g brokoli, diiris halus
1 sdm bawang bombai cincang
1 sdt bawang putih cincang
1 sdt bubuk kari
1 sdm minyak untuk menumis
Sedikit garam
Sedikit merica halus
50 g keju parut
1 sdm seledri cincang

Cara membuat

1. Tumis bawang bombai, bawang putih, dan bubuk kari, masukkan brokoli beri garam, merica, aduk rata, angkat.
2. Kocok telur ayam dan susu dengan garpu, tuangkan ke tumisan brokoli, beri keju, aduk rata.
3. Ambil pyrex segi empat atau sesuai selera, olesi dengan minyak, tuang adonan telur brokoli kemudian dikukus dengan api kecil selama ± 60 menit, angkat.
4. Hidangkan.

Kalori: 1,035 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KC-MC

49. ZUKINI ISI DAGING GILING

Untuk: 10 potong

Bahan

10 iris zukini, tinggi 3 cm
2 sdm margarin untuk menumis
3 sdm bawang bombai cincang
1 sdm bawang putih cincang
100 g daging giling sapi
2 sdm saus tomat
½ bh kaldu blok instan
¼ sdt merica halus
1 sdt garam
200 ml kaldu
1 sdm tepung maizena
2 sdm air
50 g keju parut untuk taburan

Cara membuat

1. Keluarkan isi daging zukini dengan menggunakan sendok kecil sampai berbentuk mangkuk kecil, sisihkan bagian yang dikeluarkan tadi.
2. Cincang bagian zukini yang telah dikeluarkan tadi.
3. Tumis dengan margarin bawang bombai, bawang putih dan zukini cincang, aduk, masukkan daging giling, aduk.
4. Masukkan saus tomat, kaldu blok instan, merica dan garam, aduk, tuang kaldu, aduk, dimasak sampai kuah kering.
5. Kentalkan dengan tepung maizena yang sebelumnya telah dilarutkan dengan sedikit air, aduk rata, angkat.
6. Masukkan tumisan daging zukini tadi ke dalam mangkuk zukini, atasnya taburi dengan keju parut.
7. Kukus hingga matang selama ± 15 menit , angkat
8. Hidangkan.

Kalori: 66 Kkal untuk 1 porsi

Digital Publishing KG

50. TAHU ISI UDANG KUKUS

Untuk: 10 potong

Bahan

500 g tahu kecil-kecil @ 50 g;
2 sdm irisan daun bawang; 1 sdm bawang putih cincang; 1 sdm kecap ikan (*fish sauce*); ½ sdt merica halus; 1 btr telur ayam;
0 g udang kupas, dicincang; 50 g udang kupas utuh untuk hiasan

Bahan Saus

1 sdm minyak untuk menumis; 2 sdm bawang bombai cincang; 1 sdm bawang putih cincang; ½ sdt minyak wijen; 1½ sdm kecap ikan (*fish sauce*); ¼ sdt merica halus; ½ sdt jahe cincang; 1 sdt tepung maizena; 1 sdm susu bubuk
250 ml kaldu

Cara membuat

1. Tahu dikeluarkan isinya dengan menggunakan sendok kecil membentuk lubang, sisihkan.
2. Bagian tahu yang dikeluarkan dihaluskan kemudian campur dengan udang, telur, daun bawang, bawang putih, kecap ikan dan merica, aduk rata.
3. Masukkan kembali adonan tahu pada bagian tahu yang berlubang, padatkan, beri udang kupas di atasnya, lalu kukus hingga matang selama ± 30 menit, angkat.
4. **Buat Saus:**
   Tumis dengan minyak bawang bombai, bawang putih dan jahe, aduk, masukkan kecap ikan, minyak wijen dan merica, aduk, tuang kaldu, aduk, masukkan susu, aduk, kentalkan dengan maizena yang telah dilarutkan dengan sedikit air, aduk rata, setelah mendidih dan kental, angkat. Dalam piring saji, atur tahu kukus, hidangkan bersama saus wijen.

Kalori: 67 Kkal per potong

Digital Publishing KG-MMC

TENTANG PENULIS

TUTI SOENARDI, seorang ahli gizi alumni dari Akademi Gizi Bogor, ia pernah menimba ilmu kuliner di Le Cordon Bleu, Paris, UFM Cooking School, Bangkok, dan Towngas Centre, Hongkong. Tuti Soenardi pernah menjadi ahli gizi di instalasi gizi RSCM dan sebagai ahli gizi swasta, bekerjasama dengan DepKes, organisasi wanita, perusahaan makanan, majalah, mengadakan ceramah dari provinsi Aceh sampai Sulut, Maluku.

Tuti Soenardi seringkali diminta untuk mengisi tulisan gizi dan resep di berbagai media cetak, antara lain Femina, Ayah bunda, Kompas, Senior, dan lain-lain. Pernah pula mengisi acara di Radio Pesona FM setiap minggu, topik gizi keluarga selama 10 tahun.

Beberapa penghargaan dalam bidang gizi dan kuliner beberapa kali diterimanya di antaranya:

- Penghargaan Parama Boga Nugaha dari Menteri Negara Pangan dan Hortikultura Republik Indonesia pada Hari Pangan se-dunia XVIII tahun 1998, atas karyanya membuat pepes raksasa yang dibuka oleh presiden.
- Penghargaan selaku ketua Yayasan Gizi Kuliner Jakarta oleh Menteri Kesehatan RI yang disampaikan oleh Wakil Presiden Megawati SP di Cirebon pada Hari Kesehatan Nasional ke-35 tahun 1999 untuk progam pendidikan kesehatan makanan dan lingkungan pada pengusaha jasa boga.
- Penghargaan dari media Nova yang disampaikan oleh Ibu Menteri Pemberdayaan Wanita pada tanggal 5 Mei 2004. Merupakan penghargaan wanita yang bekerja tidak kenal lelah untuk keluarga dan masyarakat dengan upayanya keliling Indonesia dalam penyuluhan gizi kuliner.
- Penghargaan ABC Culinary Award, tahun 2007.
- Penghargaan dari Majalah Femina pada ulang tahun ke–35.
- Penghargaan Lencana Tanda Jasa Mitra Utama dari Yayasan Jantung pada tahun 2009, karena berhasil membina mitra kerja dengan Yayasan Jantung Indonesia.
- Penghargaan dari Persatuan Ahli Gizi Indonesia pada waktu Kongres Persagi tahun 2009.
- Penghargaan GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Gemar Makan Ikan) dari Menteri Kelautan dan Perikanan RI pada tahun 2011.

Digital Publishing KG-TUMC

Digital Publishing|KG-1|MC

Makanan Lezat serba Kukus

BUKU yang disusun Tuti Soenardi, penulis yang berpengalaman 50 tahun lebih di dunia gizi ini berisi 50 resep sehat Masakan Lezat Serba Kukus. Setiap porsi mengandung antara 60 hingga 700 kalori, cocok untuk menu diet dan kesehatan Anda. Pilihan resep tidak melulu pepes, melainkan aneka resep nusantara dan mancanegara, seperti:

Rolade ayam, Hormok Seafood, Pengkang, Nasi Spanyol, Gadon Ikan Udang, Sushi Tuna, Tim Bayam Keju, Otak-otak Ikan, Nasi Tim Daging Keju, Fish Sandwich, Nasi Lemak dengan Ayam Goreng Tahu, Zukini Isi Udang, Nasi Kuning Gulung Nori, Arem-arem Roti Tawar, Bakpao Gulung, Makaroni Kukus Tabur Keju, Sup Cutard Isi Ayam Jamur, Selat Solo, Paela, Bakpao Isi Tuna Sayuran, Schotel Sayur Bumbu Kari.

Setiap resep dilengkapi Informasi Gizi, sehingga Anda dapat memilih sesuai selera dan kebutuhan gizi.

ISBN: 978-979-22-9521-4
978-602-03-4391-4 DIGITAL
9 789792 295214
GM 21001130087

Penerbit
PT. Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok 1, Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29 – 37
Jakarta 10270
www.gramediapustakautama.com